

Jan Dries

Gif in uw voeding

**E-nummers en hun bijwerkingen,
van allergie tot de ziekte van Alzheimer**

Dit boek opent de ogen
en doet de wenkbrauwen fronsen!

Sterck & De Vreese

© 2024 Jan Dries | uitgeverij Sterck & De Vreese

Omslagontwerp Hermen Grasman

Boekverzorging Elgraphic

ISBN 978 94 6471 191 2

NUR 440

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@sterckendevreese.nl.

Sterck & De Vreese is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

Inhoud

1. Voeding als gezondheidsprobleem 9
Een contradictie!
 2. E-nummers zijn noodzakelijk 34
Voor de voedingsindustrie!
 3. E-nummers en ziekten 53
We eten ons ziek!
 4. Wat mogen we nog wel eten? 84
Alles wat gezond is, en dat is veel!
 5. In dienst van het productieproces 114
Omdat voedsel een handelsproduct is!
 6. Leven zonder E-nummers 136
Kies voor echt voedsel!
- Geraadpleegde bronnen 167
- Index 169

Het meest complete boek
over de bijwerkingen van E-nummers

1

Voeding als gezondheidsprobleem

Een contradictie

Voeding is het geheel van organismen die we gebruiken voor de nodige energie die zorgt dat ons lichaam in stand blijft, groeit en zich ontwikkelt. Energie die fysieke, mentale en emotionele activiteiten mogelijk maakt en waardoor we ons voort kunnen planten. Voeding is, eenvoudig uitgedrukt, een bron van energie die tijdens de vertering vrijkomt en door stofwisseling wordt omgezet in lichaamseigen stoffen en bruikbare energie. Zowel mens als dier eet 'levend voedsel', dat wil zeggen organismen. Alleen aaseters zijn in staat om karkassen op te ruimen binnen de natuurlijke kringloop. Eten behoort tot de basisfuncties van het leven en is verbonden met ons overlevingsinstinct. Het hongergevoel zet aan tot eten, terwijl het verzadigingsgevoel voor een voldaan gevoel zorgt. Voeding heeft een sociaal aspect en brengt mensen samen, wat de saamhorigheid vergroot. Er is ook een cultureel aspect, de zogenoemde gastronomie en ook wel voedingsgewoontes of tradities wordt genoemd. De streekgebondenheid speelt bij voeding eveneens een rol; te weten de 'wereldkeuken'. Ieder land legt andere accenten, gebruikt andere ingrediënten en gaat anders om met smaken diverse aromatische keukenkruiden te gebruiken; dit voor een verscheidenheid aan gerechten op. Voeding is een fascinerend

fenomeen, waarin genot, beleving, sociale vaardigheden, vriendschap en gezondheid samenvloeien. Als we de moderne voeding en voedingssystemen nader bekijken, blijft van deze benadering weinig meer over dan wat heimwee en nostalgie. Voeding is een industrieel product geworden dat in voedingsfabrieken wordt bereid en in kleurrijke verpakkingen in de supermarkt te koop is, met een lange periode van houdbaarheid door het toevoegen van conserveermiddelen die tot de groep van de E-nummers behoren.

Bij de industriële bereiding van voedsel verdwijnen de oorspronkelijke kleur-, geur- en smaakstoffen; die worden vervangen door voedingsadditieven of E-nummers. Bietenrood is de officiële benaming van het gekookte sap van de rode biet. Zolang dit bietenrood (E-162) is of het sap van de rode biet, is er niets aan de hand, maar bij talloze kleurstoffen zijn er ernstige tot zeer ernstige bijwerkingen, zoals onder meer bij E-102, E-104, E-110 en andere. E-110 is een kleurstof met flinke bijwerkingen op de darm. Slapeloosheid is een veelvoorkomende bijwerking, maar ook een verhoogd risico op kanker. Terecht stellen consumenten en onderzoekers zich de vraag of er geen grenzen worden overschreden en of dit industriële voedsel wel voldoet aan de essentie van voeding. In welke mate levert dit moderne voedingssysteem een bijdrage aan de sterke toename van kankergevallen, de ziekte van Alzheimer, verteringsproblemen, maar ook agressief gedrag, verhoogde stressgevoeligheid, rusteloosheid, depressiviteit, vermoeidheid, allergie en vele andere kwalen die eigen zijn aan deze tijd. Een bekende uitspraak zegt: 'We zijn wat we eten!' Het is logisch dat we via dit moderne voedsel lichaamsvreemde stoffen binnenkrijgen, zogenoemde homotoxines en deze bedreigen de kwaliteit van onze gezondheid. Het is niet alleen het toevoegen van E-nummers wat voor gezondheidsproblemen zorgt, ook de dramatische achteruitgang van de kwaliteit van het moderne voedsel ondermijnt onze gezondheid. Het is onbegrijpelijk dat we voeding als gezondheidsprobleem moeten omschrijven en dat een groot deel van de bevolking daar niet wakker

van ligt; net zomin als de gezondheidsinstellingen, de gezondheidswerkers en de overheid.

Voedingsmiddelen en voedingsproducten

Steeds meer mensen zijn zich bewust van de eigen verantwoordelijkheid als het om gezondheid gaat. We kunnen niet zomaar alle verantwoordelijkheid bij de arts leggen als we een gezondheidsprobleem hebben. Neem uw gezondheid in eigen hand door een kritische houding aan te nemen en zelf beslissingen te nemen, in plaats van u te laten meeslepen door de gewiekste en misleidende taal van de reclame. Naast het rijke aanbod van meer dan tienduizend voedingsproducten, is er eerder een beperkt aanbod van verse voedingsmiddelen, maar dit is toch voldoende gevarieerd om u gezond te voeden. Voedingsmiddelen bevatten, in tegenstelling tot de voedingsproducten, duizenden vitale stoffen die een bijdrage leveren aan een betere gezondheid; en toch plaatsen we grote vraagtekens bij de kwaliteit van deze verse voedingsmiddelen. Hun groei wordt versneld door teelttechnieken, het gebruik van kunstmest en pesticiden. Voeding is een gigantisch probleem, omdat landbouwers, tuinders, fruittellers en de voedingsfabrikanten iedere binding met gezond voedsel zijn kwijtgeraakt. Zij leveren geen voedingsmiddelen, maar handelsproducten. Bedenkt dat wat u eet is bepalend voor uw gezondheid. Het is dan ook logisch dat een deel van de bevolking een verlaagde weerstand heeft tegen ziekten en ieder jaar opnieuw vatbaar is voor verkoudheid en griep en aan hoge bloeddruk of hart- en vaatziekten, kanker of dementie lijdt.

Wij vragen in dit boek uw aandacht voor de bijwerkingen van de E-nummers en hoe ze de gezondheid ondermijnen. In 1993 werden 265 verschillende E-nummers aan voedsel toegevoegd, nu zijn dat er 385. Tot de hulpmiddelen voor de voedingsindustrie behoren eveneens de zogenoemde technische enzymen: eiwitten die voor een versnelde chemische reactie zorgen om de gewenste ei-

genschappen aan voedingsproducten te geven. Het aantal genetisch gemanipuleerde enzymen neemt jaarlijks toe. Het is bijna niet voor te stellen welke productieprocessen er allemaal worden ingeschakeld. Het enzym transglutaminase wordt gebruikt om vleesafval tijdens de vleesbereiding weer aan elkaar te laten groeien zodat er niets verloren gaat. We brengen u helaas een griezelverhaal en vallen van de ene in de andere verbazing. Er wordt schaamteloos omgegaan met wat menselijk voedsel heet. In geen geval mogen zoetstoffen, stabilisatoren, synthetische kleurstoffen en smaakversterkers gebruikt worden. Dat neemt niet weg dat gevreesde E-nummers zoals E-250 natriumnitriet met bijzonder veel bijwerkingen, onder andere een verhoogd risico op kanker, zijn toegestaan. Dat geldt ook voor E-407 carrageen dat de slijmvlies van de darm aantast, waardoor er een verhoogd risico is op darmontsteking. Het heeft een negatieve invloed op de darmflora en de immuniteit en remt de vertering van eiwit af. De meeste producenten van biologische voedingsproducten voegen geen E-250 en E-407 aan hun producten toe.

We bespreken verderop talloze E-nummers en hun bijwerkingen aan de hand van concrete voedingsproducten en hun etiket. Er schort nog veel aan de vermeldingsplicht. Terecht merken we op: 'Het etiket zegt weinig, maar verzwijgt veel!' Er zijn 2.800 chemische aromatische stoffen, 380 E-nummers en meer dan 100 hulpmiddelen. De lobby's van voedingsfabrikanten zijn bijzonder machtig en wijzen goedbedoelde voorstellen van wetenschappers, medici en politici af. De voedingsfabrikanten hebben een te grote vrijheid. Er is niets over de afkomst van voedingsadditieven op het etiket vermeld. Op het etiket staan vaak mooie foto's van gezonde voedingsmiddelen; dat mag, op voorwaarde dat er een minimum aanwezig is. Voedingsfabrikanten werken het liefst met fantasienamen, om meer publiciteit te krijgen en nergens worden de mogelijke bijwerkingen op het etiket vermeld.

In dit boek krijgt u adviezen en tips om uw voedingspatroon aan te passen en weer gezond te maken door inzicht te krijgen in de essentie van voeding. We zijn ontzettend ver afgedwaald van echt, menselijk voedsel. Wat is de betekenis van eiwit, vet en koolhydraat, vitamines, mineralen en spoorelementen, maar ook van ballaststoffen en water? Het gaat voortdurend over stoffen, maar niet over een voedingsmiddel als geheel. U maakt eveneens kennis met de bijwerkingen van honderden E-nummers die aan haast alle voedingsproducten worden toegevoegd. U zult vaak verrast zijn door de gewetenloosheid en de lichtzinnigheid van voedingsfabrikanten, die alleen als doel hebben voedingsproducten te verkopen. Dit boek houdt u bij de les; u leest hoe gezond voedsel eten haalbaar wordt. U bepaalt zelf wat op uw bord komt, u draagt zelf de verantwoordelijkheid voor uw gezondheid en die van uw kinderen. Als u zich openstelt voor objectieve en wetenschappelijk onderbouwde inzichten en kennis, verandert u spontaan uw voeding en levenswijze. Kies zo veel mogelijk voor verse voedingsmiddelen en ontdek de creativiteit en de rustgevende werking van het bereiden van voedsel voor uw gezin. Gebruik voedingsproducten enkel als aanvulling. Als een deel van uw voedsel uit verse voedingsmiddelen bestaat, kunnen deze de homotoxines voldoende verdrijven. Zeg niet meteen: ik heb daar geen tijd voor. Tijd is een relatief begrip, u moet daarmee leren omgaan. Een goed tijdsmanagement zorgt dat u tijd overhoudt.

Bedreigde samenleving

We leven in een vervuild milieu, landbouwgewassen groeien op met kunstmest doordrongen akkers, terwijl ze gretig met pesticiden worden bespoten. Al heet dat tegenwoordig 'plantenverbeteraars', de vervuiling is even erg. Zieke en zwakke gewassen worden in de voedingsfabriek verwerkt tot voedingsproducten. Om dit industriële proces vlot en rendabel te laten verlopen, worden er voedingsadditieven of E-nummers aan toegevoegd, zodat ze langer

houdbaar zijn en langer verkocht kunnen worden. Onvoorstelbaar en onbegrijpelijk dat de essentie van voedsel verloren is gegaan en verworden is tot een industrieel en commercieel product. Ons verteringsstelsel is gemaakt om vers en levend voedsel te verteren dat de nodige energie levert om optimaal te functioneren en weerstand te bieden tegen iedere vorm van bedreiging, zowel op fysiek als psychisch niveau. Helaas leven we in een verwarde samenleving waarin het steeds moeilijker wordt om te overleven. De gevolgen van honderd jaar milieuvervuiling met klimaatverandering als gevolg, wordt steeds zichtbaarder. Vijftig jaar intensieve en groot-schalige chemische landbouw heeft niet alleen geleid tot uitstoot van te veel stikstof, ook het milieu, flora en fauna en de mensheid als uniek soort, zijn zwaar aangetast. In Frankrijk is de ziekte van Parkinson erkend als beroepsziekte voor boeren, omdat het verband tussen pesticiden en deze neurologische aandoening is aangetoond. In het Westen zijn er meer kippen en varkens dan inwoners per land. Ze zitten in megastallen opgesloten en hebben nog nooit andere dieren ontmoet, nooit van een zonnestraaltje of een afkoelende druppel regen genoten. Hun enige taak is krachtvoer eten om in korte tijd een verkoopbaar gewicht te bereiken. In het slachthuis worden ze aan de lopende band gedood, hun lichaam wordt in stukken gesneden en als koopwaar verhandeld. Van dierenrechten heeft een groot aantal boeren en consumenten nog nooit gehoord.

De digitalisering biedt enorm veel voordelen, maar heeft het levensritme versneld, waardoor bijna iedereen in een versnelling te hoog leeft, het erg druk heeft en aan stress, burn-out, zwaarmoedigheid of vermoeidheid lijdt. We verbruiken in te korte tijd meer energie dan we kunnen aanvullen, vandaar dat veel mensen voortdurend in een energietekort zitten. Door een tekort aan energie of een slecht beheer ervan zijn we niet langer in staat om behoorlijk te functioneren. Gebrek aan concentratie, mentale vermoeidheid, overactiviteit, rusteloosheid, angst, depressie en zwaarmoedig-

heid ondermijnen de noodzakelijke dagelijkse bezigheden. Blokkades werpen zich op en vormen een zware last op de schouders van bijna iedereen. Jeugdementie komt steeds meer voor, terwijl de ziekte van Alzheimer iedere dag nieuwe slachtoffers maakt en bij vrouwen doodsoorzaak nummer één is geworden. Het gaat niet goed in onze supermoderne en hoogtechnologische samenleving. Er zijn talloze oorzaken op te noemen, maar een belangrijke oorzaak is ongetwijfeld de te ver doorgedreven industriële voeding, die zorgt voor een permanent tekort aan energie. De kruidenier is verdwenen en vervangen door gigantische supermarkten waar meer dan tienduizend verschillende voedingsproducten in kleurrijke verpakkingen worden aangeboden. Op het etiket staat in moeilijk leesbare tekst een strikt minimum aan informatie te lezen zoals de hoeveelheid micro- en macronutriënten, calorieën, vervaldatum en de aanwezige E-nummers. Het voedsel is zodanig industrieel verwerkt dat de voedselbereiding in de eigen keuken tot een minimum is beperkt. Meestal volstaat het om het aangekochte voedsel in de magnetron op te warmen. Kant-en-klaarmaaltijden met ingrediënten vanuit de hele wereld zorgen voor een gevarieerd aanbod. Op iedere hoek van de straat kunnen we een snelle hap eten, van een stevige hamburger tot een onbegrensde keuze aan exotische gerechten uit de wereldkeuken. Het lijkt wel op het sprookje van Luilekkerland, maar het is helaas een drama. Het huidige voedingsaanbod is van matige kwaliteit en in vele gevallen ronduit ongezond.

Voeding als industrieel massaproduct

De moderne voeding is ontaard in een onoverzichtelijk gezondheidsprobleem, waarvan de gevolgen vergaand zijn. Voeding is een industrieel massaproduct geworden dat niet beantwoordt aan gezondheidsprincipes, maar aan economische wetten. In 1978 verscheen mijn boek *Natuurvoeding voor dagelijks gebruik*, waarin letterlijk staat te lezen dat voeding niet geïndustrialiseerd kan worden